****

**Какие продукты помогут похудеть?**

Калории из пищи — источник энергии для организма, как бензин для машины.  Но если их потреблять и не тратить, вес неизбежно вырастет.

Управлять весом можно, употребляя определённую пищу. Продукты, помогающие избавиться от лишних килограммов, делятся условно на два вида:

·        низкокалорийные;

·        ускоряющие  метаболизм.

*Что такое метаболизм?* Биохимический процесс, превращающий еду в энергию. При медленном обмене веществ откладываются жиры и шлаки. Человек толстеет и болеет.

Деление условное, так как рассматриваемые продукты обладают обоими качествами, но в разной степени.

 **Малокалорийные продукты**

На их переработку затрачивается энергии больше, чем они поставляют.

***1.Яблоки и груши.***

Источники особого углевода пектина, разновидности клетчатки. Пектин  очищает кишечник, уменьшает всасывание жира. Яблоки подходят для перекусов, вызывая чувство насыщения. 2-3 яблока в день способствуют снижению веса.

 ***2.Грейпфрут.***

Главный фрукт для похудения у многих голливудских звёзд.  Регулирует углеводный обмен, содержит много витамина С, укрепляющего иммунитет. Нормализует выработку инсулина, что важно для диабетиков.

 ***3.Цветной салат и овощи.***

Содержат мало калорий и много клетчатки, незаменимого «ёршика» для кишечника.

Без зелени и овощей возможен авитаминоз.

 ***4.Ягоды, в частности малина.***

Малина содержит фермент, разрушающий жировые клетки. Она способствует восстановлению мышечной ткани после тренировок.  Сто граммов малины в день будет полезно при похудении и физических нагрузках.

***5.Постная рыба. Нежирные молочные продукты.***

Источники белка, необходимого при диетическом питании.

Потребление низкокалорийной пищи и подсчёт калорий поможет избавиться от лишних килограммов. Но длительно использовать такую диету не рекомендуется; курс не более 7–10 дней. Включается защита от истощения, человек начинает наедаться и опять набирает вес.

Поддерживающим фактором станет дополнительное включение в рацион продуктов, содержащих  необходимые питательные вещества и витамины.

***1.Инжир.***

Чудесный плод, поставляющий организму калий для сердца, гормон радости серотонин и необходимые жирные кислоты.

***2.Орехи.***

Обладают высокой калорийностью, но являются источником жизненно необходимой ненасыщенной кислоты Омега-3 и белка. Умеренное потребление миндаля, арахиса, кедровых орехов способствует росту мышечной ткани.

***3.Жирная красная рыба (форель, лосось). Оливковое масло.***

Ещё два источника ненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6, которые не вырабатываются в организме, но участвуют почти во всех жизненных процессах.

***4.Крупы (овсянка), ржаной хлеб.***

Содержат минералы и витамины группы B.

***5.Куриные яйца.***

Белок яйца — главнейший строительный материал для мышц.

**Продукты, усиливающие метаболизм**

Зачем ускорять обмен веществ? Дополнительная энергия этого процесса расщепляет залежи жировых клеток. Спящий организм получает своеобразный «пинок», начинает очищать и обновлять себя.

Какие продукты можно отнести к этой категории?

***1.Бобовые. Особенно фасоль.***

 Фасоль сочетает небольшую калорийность (благодаря содержанию в ней клетчатки) с питательным набором, включающим в себя белок, цинк, железо. Идеальна для диет.

***2.Приправы.***

*Острые приправы* (жгучий перец, карри) будоражат организм: учащается дыхание, ускоряется кровообращение и вся энергетика.

*Корица* действует по другой схеме. Достаточно принимать ¼ чайной ложки в день, чтобы не тянуло на сладкое.

***3.Имбирь.***

Выводит лишнюю воду, предотвращает атеросклероз, повышает иммунитет.

***4.Зелёный чай.*** Содержит кофеин, стимулирующий жизненные процессы, и катехин, сжигающий жиры. Потребление  только трёх чашек чая в день ведёт к потере веса до 7-10 кг за год.

Приведённый перечень продуктов  является удобным подспорьем худеющим.

Низкокалорийная диета, ускорение обмена веществ, наращивание мышц — шаги к поставленной цели.

Остаётся поддерживать достигнутый результат занятиями в спортзале, массажем, пешими прогулками.

***Будьте стройны и здоровы!***